

# Tietoisella kehonhallinnalla hallittuun ratsastukseen

[Heikkilä Satu](#), [Kuure Marja](#)

21.1.2016 ::

## Metatiedot

**Nimeke:** Tietoisella kehonhallinnalla hallittuun ratsastukseen

**Tekijä:** Heikkilä Satu; Kuure Marja

**Aihe, asiasanat:** harjoittelu, hevosurheilu, kehonhallinta, kehontuntemus, kuntoliikunta, liikunta, ohjeet, ratsastus, voimistelu

**Tiivistelmä:** Oleellisinta ratsastajan harjoittelussa niin hevosen kanssa kuin ilman on keskittyminen ja liikkeen tarkka suorittaminen. Se auttaa kehon asentojen ja liikkeiden tiedostamisessa sekä tasapainon löytämisessä. On keskityttävä tuntemaan ja aistimaan. Laatu on suorituksessa määrää tärkeämpi, mikä johtaa lopulta harjoittelussa parhaaseen tulokseen.

Ratsastaja tarvitsee lajinsa tueksi oheisharjoittelua ja niiden ominaisuuksien kehittämistä, mitä ratsastus ei varsinaisesti kehitä. Löytääkseen rennon, mutta jäntevän kehon, ratsastajan kehossa tulee olla optimaalinen pystysuora linjaus luisten rakenteiden välillä. Lisäksi keskivartalon ydintuen lihasten tulee olla aktiivisena, jotta pinnalliset lihakset voivat rentoutua ja aktivoitua tarvittavissa tilanteissa. Rentous syntyy myös siitä, että käyttää lihasvoimaa optimaalisella tavalla tilanteen mukaan. Kaikki näitä kehonhallintataitoja on hyvä harjoitella myös ilman hevosta, jotta ratsastaja lopulta löytää tasapainoisen istunnan ja turvallisen kehonkäytön.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2016-01-21

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2015121423972>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

### Näin viittaat tähän julkaisuun

Heikkilä, S. & Kuure, M. 2016. Tietoisella kehonhallinnalla hallittuun ratsastukseen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 1. Hakupäivä 25.1.2016. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2015121423972> (<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2015121423972>).

**Ratsastus haastaa kehonhallinnan ja toisaalta vahvistaa sitä. Ratsastajan kehotietoisuuden lisääntyminen ja oheisharjoittelun merkityksen ymmärtäminen turvallisen ja tasapainoisen kehonkäytön saavuttamiseksi edellyttävät ohjausta oikeista harjoitteista.**

Ratsastuksessa kehonhallinnan harjoittelu on lajiharjoittelun välttämätön tuki. Alaselkäkiput ovat ratsastajilla maailmanlaajuisesti yleisempiä kuin muulla väestöllä <sup>[1]</sup> (#cite-text-0-0). Puutteellinen kehonhallinta vaikeuttaa yhteisen tasapainon löytämistä hevosen kanssa ja kuormittaa ratsastajan tuki- ja liikuntaelimistöä. Jotta kehonhallintaa voi lisätä ja siten ehkäistä alaselkäkipuja, tulee ratsastajan ensin olla tietoinen omasta kehostaan <sup>[2]</sup> (#cite-text-0-1). Kehonhallintaharjoittelu vahvistaa ja vakauttaa ratsastajan kehoa. Parasta on eri kehonosien yhteistyön kehittyminen ihanteelliseksi.

Kehotietoisuus tarkoittaa henkilön tietoisuutta ja aistimista oman kehon liikkeistä ja asennoista tilassa <sup>[3]</sup> (#cite-text-0-2). Tämä artikkeli perustuu opinnäytetyöhön <sup>[4]</sup> (#cite-text-0-3), jonka kohderyhmänä oli viisi ratsastajaa ja päätavoitteena heidän kehotietoisuuden lisääminen suhteessa liikkeeseen ja ratsastajien oman kehon tuntemisen lisääminen. Jotta asiaa voidaan lähestyä ohjattavien kautta ja kannalta, on ohjaajien kehittymisellä ja eläytymisellä harjoittelevan suoritukseen tärkeä rooli. On oltava selvillä, miten ohjattava voi oppia tuntemaan omaa kehoaan sisältäpäin, miten hän voi oivaltaa pienten, tärkeiden liikkeiden lähtevän kehon keskustasta sisältä ulospäin. Näin ratsastajalle saadaan välittömästi kehollisia kokemuksia ja hänet saadaan sinnikkäästi tavoittelemaan vielä tavoittamatonta.

Kehonhallintaryhmän tuloksena kokemuksellinen kehotietoisuus lisääntyi harjoiteltaessa ja ratsastajat ymmärsivät kehonhallinnan merkityksen. He kokivat harjoittelun erittäin tarpeelliseksi. Kehonhallintaharjoittelu on ratsastajille erittäin tärkeää ja kehotietoisuutta lisäävää. Kotiharjoittelun lisäksi tarvitaan kannustavaa ja säännöllistä ohjattua harjoittelua.



## Linjaus ja kineettinen ketju

Ratsastaja tavoittelee turvallista, terveellistä ja kaunista istuntaa. Kun kehon linjaus on kunnossa, ydintuen lihaksisto aktiivisena ja pinnallinen lihaksisto rentona, voi ratsastaja olla rento, mutta samalla jännevä. Kineettisellä ketjulla tarkoitetaan yhden nivelen liikkeen vaikutusta muihin liikeketjun niveliin [\[5\] \(#cite-text-0-4\)](#). Jotta asento ei ole jännittynyt, ratsastajan kehonosien tulee olla päällekkäin luotisuoralla, jolloin ratsastajan rintakehän ja pään tulee olla linjassa neutraalin lantion päällä. Kun rangen neutraalit löytyvät oikealla tavalla, ydintuen lihaksisto pystyy aktivoitumaan tehokkaasti rangen suojaksi ja ryhdin ylläpitämiseksi. Tällaisessa ryhdyssä linjatusta asennossa tarpeeton lihasjännitys on vähäistä ja asentoa ylläpitävät syvät tukilihakset toimivat optimaalisella tavalla. [\[6\] \(#cite-text-0-5\)](#)

Ratsastettaessa hevonen pyritään saamaan toimimaan mahdollisimman pienillä avuilla ja hevoseen pyritään vaikuttamaan samanaikaisesti usealla eri lihasryhmällä [\[7\] \(#cite-text-0-6\)](#). Liiallinen jännitys nivelissä ja lihaksissa vaikeuttaa hevosen liikkeisiin mukautumista ja heikentää kehon aistimekanismeja, jolloin ratsastajan korjausliikkeet hidastuvat ja tasapainon hallinta satulassa on vaikeaa [\[8\] \(#cite-text-0-7\)](#). Turvallisen ja terveellisen istunnan kannalta lantion hallinnalla on ratsastuksessa suuri merkitys, sillä ratsastajan lantio on liikkeen siirtymäkohta ylös- ja alaspäin [\[9\] \(#cite-text-0-8\)](#). Lantion hallinnassa tärkeässä osassa ovat muun muassa lonkan ulkokiertäjälihakset ja selkärangan asentoa tukevat keskivartalon syvät tukilihakset [\[10\] \(#cite-text-0-9\)](#) [\[9\] \(#cite-text-0-8\)](#) [\[11\] \(#cite-text-0-11\)](#). Lantion hallintaa ja selän syvien tukilihasten toimintaa haastavat ratsastajalle tyypillisesti kireät lonkankoukistajat [\[8\] \(#cite-text-0-7\)](#), jotka kiristyvät entisestään, mikäli ratsastajan vatsalihakset eivät riitä tukemaan lantion neutraaliasentoa.

## Aistimusten peili

Ratsastajan asento peilautuu suoraan hevoseen. Jos ratsastaja ei kanna itseään ryhdyssä, on hevosenkin selkä helposti notkolla vatsalihakset passiivisena. Hevosen turvallinen ja tavoiteltava kehonkäyttö lähtee ratsastajan kehonkäytöstä ja lihasketjujen aktivoimisesta. Hevonen ja ratsastaja toimivat ratsukkona yhteistyössä, joten on epärealistista pyytää hevoselta jotakin, mitä ratsastaja ei pysty tekemään oman kehonhallinnan puutteen vuoksi. Ratsastajan tiukat lonkkanivelet tarkoittavat myös hevosen tiukkoja lonkkaniveleitä ja vähemmän tasapainoon johtavaa kytkentää ratsukon välillä. [\[2\] \(#cite-text-0-1\)](#)

Proprioseptiikalla eli asento-liikeaistilla tarkoitetaan kykyä tuntea kehon asennot ja liikkeet sekä aistia lihastyön tuottama voima ilman näköaistin apua [\[12\] \(#cite-text-0-14\)](#). Uusimman tiedon mukaan sidekudoksessa eli faskiassa on eniten asentoa ja liikettä aistivia proprioseptoreita. Faskian täytyy olla riittävän nesteistä, joustavaa ja liukuvaa, jotta herkkä liikkeiden säätely ja nopea reagointi ovat mahdollisia. Pehmeät, koko kehoa avaavat liikkeet herkistävät liikettä aistivia proprioseptoreita eli tuntohermosoluja, jolloin asento- ja liiketunto on hereillä. Kehotietoisuus ja liikkeen herkkä aistiminen mahdollistavat optimaalisen kehonasennon ja liikkeen. Liikkeenhallinta säilyy kehon liikkeen ollessa mahdollisimman optimaalista. [\[13\] \(#cite-text-0-15\)](#) Koska ratsastajan tulee olla hyvin tietoinen omasta ja hevosen kehosta sekä valmiina reagoimaan nopeasti, kevyt koko kehoa avaava lämmittely ennen ratsastusta on perusteltua.

## Kohti balanssia

Kehonhallinnassa on pitkälti kyse tasapainoisen asennon saavuttamisesta. Rentoudella ja pystysuoruudella on suora suhde: mitä paremmin kehonosat ovat linjassa toistensa päällä, sitä rennompi lihaksisto ja asento ovat mahdollisia [\[14\] \(#cite-text-0-16\)](#). Hengityksellä on vaikutusta ratsastajan

tasapainoon. Hengityksen pidättäminen tai kireä pallea lisäävät painetta lantionpohjaa vasten [\[15\] \(#cite-text-0-17\)](#), jolloin painopiste kohoaa satulasta ylös vaikeuttaen syvää istuntaa.

Ratsastaja pyrkii auttamaan hevosta mahdollisimman hyvään tasapainoon ja samalla säilyttämään oman optimaalisen istunnan, jotta ratsukon tasapaino ei häiriintyisi. Ratsastus vaatiikin dynaamista stabiliteettia eli asennon hallintaa hevosen liikkeessä [\[16\] \(#cite-text-0-18\)](#). Tie tasapainoon vaatii paljon harjoittelua. Itse taitolajin eli ratsastuksen harjoittelun lisänä tulee olla sellaista oheisharjoittelua, joka auttaa tiedostamaan ratsastajan kehon asentoja ja liikkeitä ja näin korjaamaan virheellisiä asentoja.

## Tukea ytimeistä

Kehonpainosta 60 % on lantion päällä [\[17\] \(#cite-text-0-19\)](#), joten ratsastajan lantion alueen hallinnalla on selän terveydelle suuri merkitys. Harjoittelussa tulee keskittyä selkärangan neutraaliasentoon, sillä selkäranka ei pysty jakamaan kuormitusta optimaalisesti, mikäli se ei ole neutraaliasennossa [\[18\] \(#cite-text-0-20\)](#). Lantion hallinta alkaa keskivartalon hallinnasta. Siksi onkin oleellista vahvistaa keskivartaloa, erityisesti poikittaista vatsalihasta sekä vinoja vatsalihaksia, joilla on merkitystä lantion stabiliteetille, istunnan tasapainoisuudelle ja kehon hallinnalle. [\[16\] \(#cite-text-0-18\)](#)

Pinnallinen suora vatsalihas on usein yliaktiivinen ja hoitaa liiaksi muiden vatsalihasten töitä. Jos suora vatsalihas aktivoituu ensin, syvin vatsalihaskerros jää laiskottelemaan, jolloin selkäranka ei saa riittävää tukea. Ennen pinnallisten lihasten aktivaatiota syvien keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua. Harjoitteissa tulee keskittyä löytämään etenkin lantionpohjan lihakset ja poikittainen vatsalihas, jotta tuen saa lähtemään sisältä ulospäin. Sisältä ulospäin suuntautuva voimantuotto antaa liikkeelle ja ryhdille noston, ja syvältä tuleva noste helpottaa pinnallisten rakenteiden voimantuottoa. Lisäksi rangan ympärillä oleva noste keventää painetta nikamissa ja välilevyissä [\[13\] \(#cite-text-0-15\)](#), jolloin ratsastus on entistä turvallisempaa ratsastajan tuki- ja liikuntaelimistölle. Harjoittelussa tulee keskittyä selkärangan neutraaliasentoon, sillä selkäranka ei pysty jakamaan kuormitusta optimaalisesti, mikäli se ei ole neutraaliasennossa [\[18\] \(#cite-text-0-20\)](#)

## Pilates kehonhallinnan harjoituksena

Pilatesharjoittelu kehittää tietoisuutta omasta kehosta. Harjoittelijan on tiedostettava, mistä liike lähtee ja mihin se palaa, ajoitettava hengitys liikkeen mukaan ja hahmotettava, millä lihaksilla liike suoritetaan. Tunteminen on myös tärkeää harjoitteiden aikana. Liikkeiden aikana on tarkoitus yrittää rentoutua ja aistia tuntemaan kehon asennot, painopisteet ja niiden muutokset. Kun ymmärrys omaa kehoa kohtaan syvenee, muuttuvat kehon liikkeet helpommin hallittaviksi ja lihastyö aiempaa kontrolloidummaksi ja sulavammaksi. [\[19\] \(#cite-text-0-24\)](#)

Pilatesharjoitteilla pyritään koko kineettisen ketjun aktivointiin eli koko kehon sulavaan yhteistoimintaan. Kun se onnistuu, harjoitteisiin lisätään haastetta, pieniä painoja tai siirrytään laiteharjoitteluun. Pilateksen periaatteista muun muassa rentous, hyvä linjaus, sulava liike ja tarkkuus ovat yhtä lailla tärkeitä periaatteita myös ratsastuksessa. Pilates on erityisen hyvä tukilaji ratsastajalle, sillä se harjoittaa juuri ratsastuksessa tarvittavia ominaisuuksia, kuten kehon hyvää linjausta, keskivartalon stabiliteettia, joustavuutta ja tasapainoa sekä itsetuntemusta kehon ja mielen yhteyden avulla. Näitä ominaisuuksia harjoitettaessa säännöllinen pilatesharjoittelu ehkäisee myös ratsastajan vammautumista. [\[20\] \(#cite-text-0-25\)](#) Ratsastaja tarvitsee joustavuutta eli liikkuvuusharjoittelua etenkin lonkankoukistajille ja koko selkärangalle. Hevosen liikkeen joustaminen vaatii riittävää liikkuvuutta ratsastajan lonkkanivelistä, jotta lonkista kuuluva jousto ei siirry virheellisesti alaselästä joustamiseksi [\[8\] \(#cite-text-0-7\)](#).

## Yhteenveto

Oleellisinta ratsastajan harjoittelussa niin hevosen kanssa kuin ilman on keskittyminen ja liikkeen tarkka suorittaminen. Se auttaa kehon asentojen ja liikkeiden tiedostamisessa sekä tasapainon löytämisessä. On keskityttävä tuntemaan ja aistimaan. Laatu on suorituksessa määrää tärkeämpi, mikä johtaa lopulta harjoittelussa parhaaseen tulokseen. Ratsastaja tarvitsee lajinsa tueksi oheisharjoittelua ja niiden ominaisuuksien kehittämistä, mitä ratsastus ei varsinaisesti kehitä. Löytääkseen rennon, mutta jäntevän kehon, ratsastajan kehossa tulee olla optimaalinen pystysuora linjaus luisten rakenteiden välillä. Lisäksi keskivartalon ydintuen lihasten tulee olla aktiivisena, jotta pinnalliset lihakset voivat rentoutua ja aktivoitua tarvittavissa tilanteissa.

Rentous syntyy myös siitä, että käyttää lihasvoimaa optimaalisella tavalla tilanteen mukaan. Kaikki näitä kehonhallintataitoja on hyvä harjoitella myös ilman hevosta, jotta ratsastaja lopulta löytää tasapainoisen istunnan ja turvallisen kehonkäytön.

## Lyhyt harjoitteluohjelma





1. Ota toispolviseisonta. Pidä polvi maassa tai suorana ilmassa. Laita toinen käsi maahan ja kierrä rintakehää. Toista 6 krt/puoli. Lämmittelyliike lisää lonkan ja rintarangan liikkuvuutta.



2. Ota kolmioasento ja kosketa vastakkaisella kädellä jalan ulkosyrjää, 6 krt/puoli. Lämmittelyliike venyttää kehon takaketjun lihaksia.



3. Asetu toispolvisoisontaan ja taivuta selkää taakse vatsa kevyesti kannateltuna ja kurota vuorotaisilla käsillä kohti kantapäää 5 krt/puoli. Vaihda jalkaa ja toista sama. Lämmittelyliike venyttää etuketjun lihaksia, erityisesti lonkankoukistajaa ja etureittä.

#### Hartiasilta



4a. Tiivistä lantionpohja, vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja ylös, sisäänhengityksellä hengitä leveästi kylkiin.



4b. Uloshengityksellä rullaa lantio alustasta irti, ylhäällä hengitä sisään.



4c. Uloshengityksellä ojenna toinen jalka suoraksi, pidä lantio tasan. Vaihda jalka sisäänhengityksellä ja lopuksi rullaa selkä alustaan uloshengityksellä. Toista liike hallitusti keskittyen noin 6 kertaa.

#### Lonkan ulkokierto, osteri



5a. Tiivistä lantionpohja, vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja ylös, niin että vyötärö hieman kapenee. Sisäänhengityksellä hengitä leveästi kylkiin. Uloshengityksellä kierrä päällimmäinen jalka ylös. Tunne työ syvällä pakarassa.



5b. Pidä lantio tasan ja laske jalka sisäänhengityksellä alas. Toista liikettä noin 6 kertaa ja vaihda toinen kylki.

Valokuvat: J. Heikkilä, 2015

## Lähteet

1. <sup>^</sup>[Kraft, C.N., Pennekamp, P.H., Becker, U., Young, M., Diedrich, O., Lüring, C. & von Falkenhausen, M. 2009. Magnetic resonance imaging findings of the lumbar spine in elite horseback riders: correlations with back pain, body mass index, trunk/leg-length coefficient, and riding discipline. Hakupäivä 9.4.2015.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19574474)
2. <sup>^</sup>[Swift, S. 2002. Centered riding 2. Further Exploration. Vermont: Trafalgar Square Publishing.](#)
3. <sup>^</sup>[Helpi, L. 2015. Tanssivan ihmisen keho. Kehitys, vammat ja toiminnallinen anatomia. Dance Health Finland -seminaari 18.5.2015. Oulun ammattikorkeakoulu.](#)
4. <sup>^</sup>[Heikkilä, S. 2015. Balance In Movement. Ratsastajan kehotietoinen kehonhallinnan harjoittelu. Oulun ammattikorkeakoulu. Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Hakupäivä 13.1.2016.](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99078/heikkila_satu.pdf?sequence=1)
5. <sup>^</sup>[Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Liiketju. Hakupäivä 14.12.2015.](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00030)
6. <sup>^</sup>[Mattila-Rautiainen, S. & Sandström, M. 2011. Selkärangan anatomia ja sen käyttäytyminen hevosen liikkeen aikana. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen \(toim.\) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.](#)
7. <sup>^</sup>[Yläne A. 2009. Ratsastus. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. \(toim.\) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. p. Lahti: VK-Kustannus Oy.](#)
8. <sup>^</sup>[Ahonen, J. 2011. Sovellettu biomekaniikka. Teoksessa M. Sandström & J. Ahonen \(toim.\) Liikkuva ihminen –aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.](#)
9. <sup>^</sup>[Mattila-Rautiainen, S. 2010. Hyvä istunta on ratsastajan tärkein työväline. Teoksessa T. Kaimio & M. Tallberg \(toim.\) Hevosen kanssa. 3. p. Helsinki: WSOY.](#)
10. <sup>^</sup>[Richter, P. & Hebgen, E. 2010. Triggerpisteet ja lihastoimintaketjut osteopatiassa ja manuaalisessa terapiassa. 2. p. Keuruu: VK-Kustannus Oy.](#)
11. <sup>^</sup>[Hodges, P. 2005. Lumbo-pelvinen stabiliteetti: biomekaniikan ja motorisen kontrollin toiminnallinen malli. Teoksessa C. Richardson, P. Hodges & J. Hides \(toim.\) Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Lahti: VK-Kustannus Oy.](#)
12. <sup>^</sup>[Sandström, M. 2011. Ratsastusterapian neurofysiologia. Teoksessa S. Mattila-Rautiainen \(toim.\) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.](#)
13. <sup>^</sup>[Lindberg, A-P. 2015. Täsmäliike. Toiminnallinen myofaskiaalinen harjoittelu. Fitra Oy.](#)
14. <sup>^</sup>[Klemola, T. 2014. Asahi tietoisien liikkeen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.](#)
15. <sup>^</sup>[Ahonen, J. & Härkin, R. 2013. Lihaskalvojen merkitys kehonhallinnan opetuksessa. Somatic Studio.](#)
16. <sup>^</sup>[Hyttinen, A. 2010. Ratsastajan kunto-opas. Suomen ratsastajainliitto ry.](#)
17. <sup>^</sup>[Rönkkö, R. 2015. Tanssivan ihmisen keho – kehitys, vammat ja toiminnallinen anatomia. Dance Health Finland -seminaari, 13.5.2015, Oulun ammattikorkeakoulu, Oulu.](#)
18. <sup>^</sup>[Richardson, C., Hides, J. & Hodges, P. 2005. Segmentaalisen stabiilaatioharjoitusmallin periaatteet. Teoksessa C. Richardson, P. Hodges & J. Hides \(toim.\) Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Lahti: VK-Kustannus Oy.](#)
19. <sup>^</sup>[Putkisto, M. 2001. Method Putkisto – Pilateksella vahvaksi. Gummerus.](#)
20. <sup>^</sup>[Wilcox-Reid, L. 2010. Pilates for riders. Align your spine and control your core for a perfect position. 1. p. Lontoo: J.A.](#)